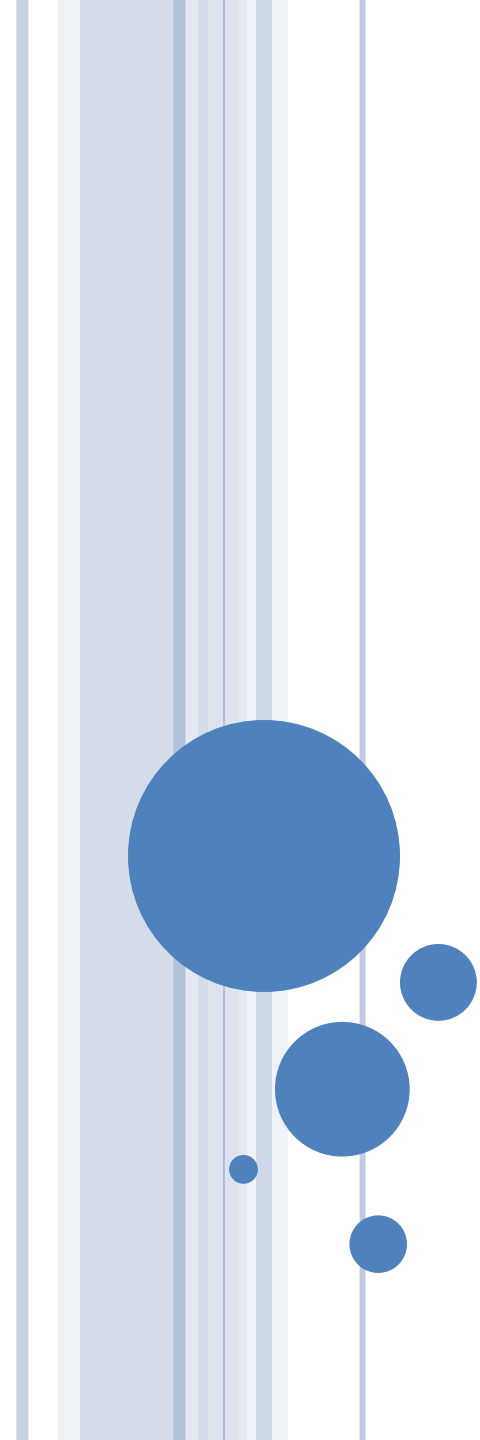




DOCUMENT 4: LES DÉSÉQUILIBRES ALIMENTAIRES

L'OBÉSITÉ

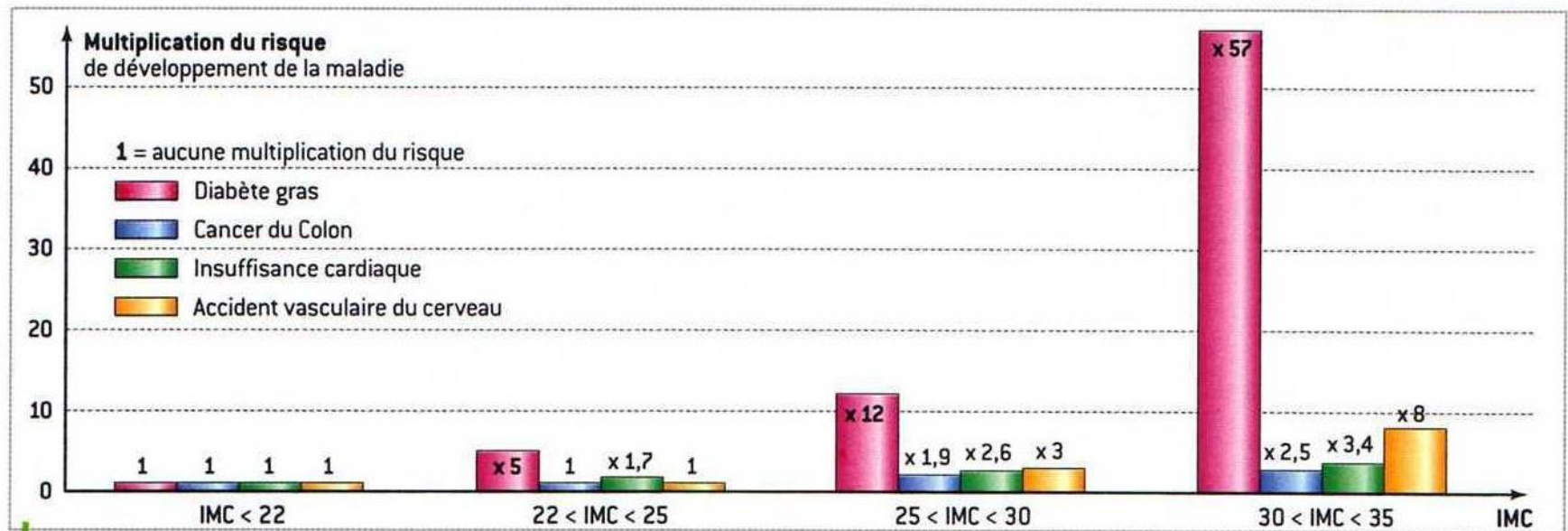


L'obésité peut être due à de mauvaises habitudes alimentaires, et en particulier:

- Une alimentation trop riche en sucres et en graisses.
- Une mauvaise répartition des apports alimentaires dans la journée.
- Le grignotage entre les repas.
- Egalement des problèmes psychiques, psychologiques.
- Il faut noter également l'importance des facteurs héréditaires dans le développement de la surcharge pondérale (certaines personnes stockent les graisses plus facilement que d'autres).



LES CONSÉQUENCES DE L'OBÉSITÉ



G Multiplication des risques de développement de certaines maladies en fonction de l'IMC (indice de masse corporelle).

Un obèse a un IMC au-dessus de 30.

L'ANOREXIE

L'anorexie est un symptôme qui correspond à une perte de l'appétit. Ce refus de s'alimenter traduit un mal-être profond et peut avoir des conséquences dramatiques sur la santé. Cette maladie touche en majorité les filles entre 16 et 20 ans.

Pourquoi ce refus de manger ?

Une mauvaise acceptation de soi et une mésentente familiale sont les causes les plus évoquées.



L'anorexie est
une maladie
grave qui peut
aller jusqu'à la
mort

